आयुष मंत्रालय
MINISTRY OF
AYUSH

NATIONAL MEDICINAL PLANTS BOARD
Plants For Health & Prosperity



प्राध्यापक आयुषमान

प्रो. (डॉ.) तनुजा मनोज नेसरी
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
Prof. (Dr.) Tanuja Manoj Nesari
Chief Executive Officer

भारत सरकार
Government of India
आयुष मंत्रालय
Ministry of AYUSH
राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड
National Medicinal Plants Board

सत्यमेव जयते

संदेश

मला हे सांगण्यास अत्यंत आनंद होत आहे की *नॅशनल मेडिसीनल प्लांट्स बोर्ड (राष्ट्रीय औषधी वनस्पती मंडळ)* यांच्या टीमने औषधी वनस्पतींच्या दैनंदिन उपयोगांबाबत मुलांमध्ये ज्ञानाचा प्रसार करण्याकरिता टिंकल नियतकालिकेसोबत मिळून हे कॉमिक (चित्रपुस्तिका) तयार केले आहे.

आरोग्यवृद्धी आणि रोगप्रतिबंध यांकरिता विविध आयुष पद्धतींमध्ये औषधी वनस्पती प्रामुख्याने वापरल्या जातात. या पद्धतींशी निगडीत असलेल्या प्राचीन साहित्यात 8500 पेक्षा जास्त औषधी वनस्पतींचे वर्णन केलेले आहे.

आयुष पद्धती (आयुर्वेद, युनानी, सिद्ध आणि होमियोपॅथी) वनस्पतींद्वारे शरीर संतुलित करते, रोगाला प्रतिबंध करते आणि उपचारही करते. या पद्धतींत उल्लेख केलेल्या व आपण दैनंदिन वापरात आणतो अशा कोरफड, तुळस, आवळा, गुळवेल, कडुनिंब, अश्वगंधा आणि ब्राम्ही या औषधी वनस्पतींबाबत लोकांमध्ये जागरुकता वाढवणे आवश्यक आहे. यादृष्टीने तरुण पिढीत ज्ञानाचा प्रसार करण्याकरिता विविध प्रसंग कॉमिक स्वरूपात सादर करण्याचा हा एक अभिनव प्रयोग आहे.

प्रतिबंधक आणि उपचारक गुणांमुळे आयुष पद्धती इतर देशांतही स्वीकारली जात आहे. या पद्धती प्रामुख्याने वनस्पतींवर आधारित आहेत आणि दैनंदिन आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी घरगुती उपचार म्हणून उपयोगात आणल्या जातात. आयुष पद्धतींच्या आरोग्यास होणाऱ्या फायद्यांबाबत लोकांमध्ये जागरुकता वाढवली पाहिजे.

पारंपरिक पद्धतींनी आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी, याबाबत मुलांना प्रशिक्षित करणारी ही अभिनव कॉमिक पुस्तिका प्रकाशित करण्यात एनएमपीबी टीम आणि अमर चित्र कथा यांनी दिलेल्या योगदानाची मी प्रशंसा करते. मला विश्वास वाटतो की टिंकल नियतकालिक आपल्या मुलांचे आणि त्यांच्या कुटुंबांचे आरोग्य अधिक चांगले घडवण्यात महत्त्वाची भूमिका निभावेल.

हा प्रयत्न माननीय पंतप्रधान यांच्या *स्वस्थ भारत* स्वप्नाची पूर्तता करण्यात निश्चितच आपले योगदान देईल.

Nesari 5/7/19

Dr. (Prof.) Tanuja Manoj Nesari
Chief Executive Officer

आयुष मंत्रालय
MINISTRY OF
AYUSH

NATIONAL MEDICINAL PLANTS BOARD
Plants For Health & Prosperity

प्राध्यापक आयुषमान

लेखक
तुषार अभिचंदानी

चित्रे
अभिजीत किनी

रूपरेषा
प्राची शेट

संपादन
ख्रिस्तोफर बरेट्टो आणि कुरिआकोस साजू वैसियन

मराठी अनुवाद
सुशील मेन्सन

TINKLE

अमर चित्र कथा

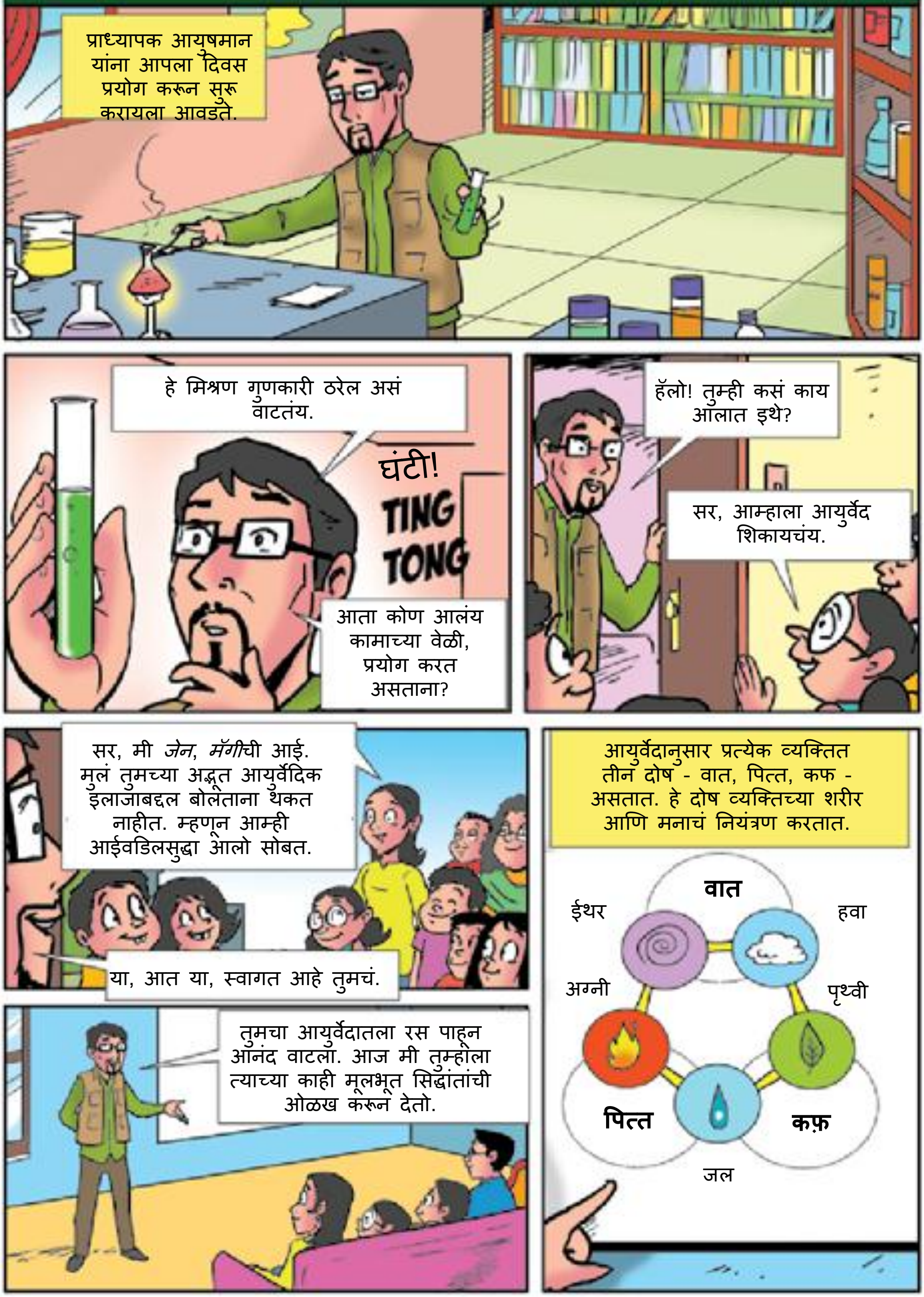
अनुक्रम


1 नवा शेजारी
स्वागत सोसायटीत एक नवा भाडेकरू आला आहे....
PACKERS & MOVERS
पॅकर्स अँड मूव्हर्स
त्यांच्या ट्रकमध्ये फर्निचरच नाही फारसं.
फक्त रोपटी दिसतायत.
अशा गोष्टी कुणी घरात ठेवतं का?
आच्-छू! आच्-छू!
THUD
आच्-छू! आच्-छू!
वासू, तू बरायस ना?
काय झालंय त्याला?
ॲलर्जी आहे वाटतं त्याला कसलीशी.
काय?
चिंता करू नका. ठीक होईल तो.
पण तुम्ही कोण?
तुमचा नवा शेजारी. याला बरं करायचं औषध माहितीय मला.
मग........
ठोक!
TOK TOK TOK



हे एका घोटात पी. ठीक होशील.
उंssssहे काय आहे?
साधासा आयुर्वेदीक इलाज.
व्वा, माझ्या शिंका बंद झाल्या. काय होतं त्यात?
आयुर्वेदाच्या सिद्धांतानुसार तुळस आणि अडुळशाच्या पानांपासून बनवलं होतं ते.
कमाल आहे! आयुर्वेदीक औषधं इतकी गुणकारी असतात! आम्हाला आणखी काही शिकवाल का?
नक्कीच. तुम्ही माझ्या घरातल्या प्रयोगशाळेत या, एक-दोन दिवसांनी.
पण आयुषमानकाका, तुम्हाला आयुर्वेदाची इतकी माहिती कशी?
कारण मी एक आयर्वेदीक डॉक्टर आणि संशोधक आहे. तुम्ही मला आयुषमानसर म्हणू शकता.
आयुर्वेदीक डॉक्टर कसं बनायचं?
आयुर्वेदीक वैद्यकीय कॉलेजमध्ये शिक्षण घेऊन.
जगभरातल्या उपचार पद्धतींमध्ये आयुर्वेद सर्वात जुनी पद्धत आहे. आयुर (जीवन) आणि वेद (ज्ञान) हे शब्द जोडून आयुर्वेद हा शब्द बनलाय. त्याचा साधासरळ अर्थ आहे, जीवनाचं विज्ञान.

2 कोरफड – शीत गुणांची औषधी वनस्पती



*आयुर्वेदात *दोष* म्हणजे मनुष्याच्या शरीरातील जैविक उर्जा.



निरोगी मनुष्यात या तीन दोषांचं संतुलन चांगलं असतं. अशा स्थितीत ती व्यक्ती उत्पादनक्षम आणि निरोगी आयुष्य जगू शकते.
निरोगी नसलेल्या मनुष्यात काही दोष इतर दोषांना वरचढ होतात. त्यामुळे असंतुलन होतं.
आयुर्वेद प्रत्येक रोगाकडे या दोषांच्या दृष्टिनेच पाहाते. रोगाचे इलाज दोषांचे संतुलन करूनच होते. आणि शिवाय....
थांबा....*निशा* कुठाय?
आऊssss!
CRASH!
टक्कर!
निशा, लागलं तर नाही ना?


सॉरी!
अगं निशा! कशाला मस्ती करत असतेस सारखी? दाखव किती लागलंय.
सॉरी, ही उपकरणं बघून मला कुतूहल वाटलं. कळलंच नाही, परीक्षानळी गरम आहे. त्यातल्या द्रवाने हात भाजला.
काळजी करू नकोस. लगेच ठीक करू तुझ्या हाताला.
तुझ्या हातावर आयुर्वेदाची जादू काम करेल.
याने तुझ्या त्वचेला गार वाटेल आणि आराम मिळेल तुला.

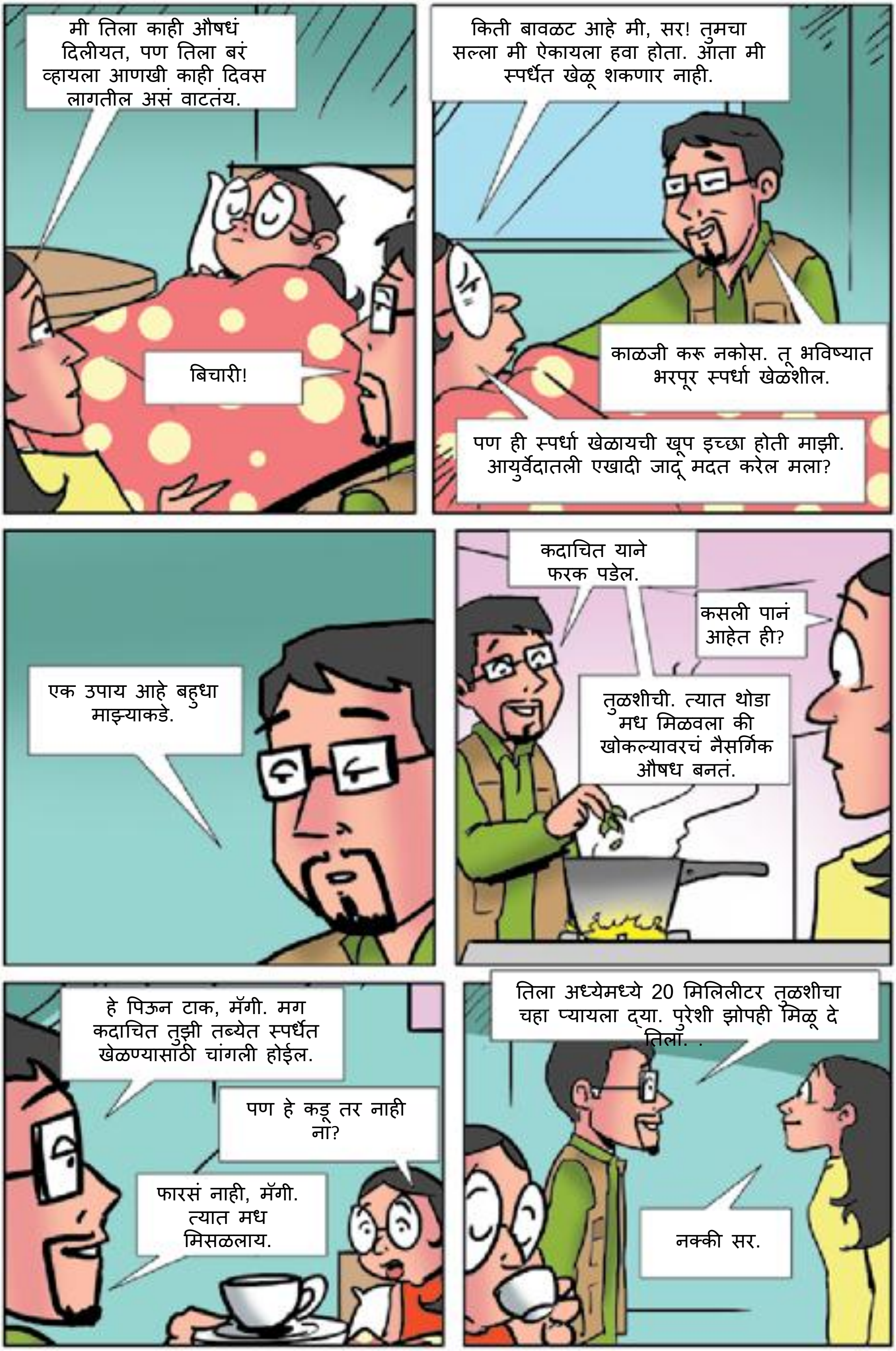

व्वा! खरंच बरं वाटलं मला. कोणता लेप आहे हा?
कोरफडीचा. मी तिला जादुची वनस्पती म्हणतो.
त्याची माहिती द्या ना.
कोरफड ही बहुगुणी वनस्पती आहे. तिला तिच्या शीत गुणांसाठी ओळखतात. ती त्वचेला निरोगी आणि चमकदार बनवते. ती अपचन ठीक करते. तिच्यामुळे रक्ताभिसरण चांगले होते. बरेच फायदे आहेत तिचे.
व्वा! आपणसुद्धा आपल्या घरी कोरफड आणून ठेवूया.
तुम्हाला विकत आणायची गरज नाही. तिला कुंडीत उगवू शकता तुम्ही.
मी अडथळा आणला तुमच्या कामात, पण त्यामुळे आम्ही आयुर्वेदाचा धडा शिकलो.
होय. पण म्हणून ते पडताळण्यासाठी अशा इजा करून घेऊन नका स्वत:ला.
हा! हा! हा! हा!

३ तुळस – रामबाण इलाज





दोन दिवसांनी....
आज इथे खूप शांत शांत आहे!
कमाल आहे! मुलं नुसती बसून का आहेत?
अरे बाळांनो, आज तुम्ही स्पर्धेची तयारी नाही करणार?
काही फायदा नाही, सर. मॅगी आजारी पडलीय. तिच्याशिवाय आम्ही जिंकूच शकणार नाही.
मला नाही वाटतं तसं.
तशी आमची टीम बरीय. पण मॅगी असल्यावर आम्ही एक नंबर असतो.
या मुलांचं ऐकून वाईट वाटतंय. तसे ते सोडवतील त्यांची अडचण. मॅगीला बघायला जायला हवं.
TING TONG!
टींग टाँग!
हॅलो सर!
हॅलो, जेन, सॉरी मी मॅगीची तब्येत पाहायला आलोय.
या ना सर, बरं वाटलं तुम्ही आल्यामुळे.


मी तिला काही औषधं दिलीयत, पण तिला बरं व्हायला आणखी काही दिवस लागतील असं वाटतंय.
बिचारी!
किती बावळट आहे मी, सर! तुमचा सल्ला मी ऐकायला हवा होता. आता मी स्पर्धेत खेळू शकणार नाही.
काळजी करू नकोस. तू भविष्यात भरपूर स्पर्धा खेळशील.
पण ही स्पर्धा खेळायची खूप इच्छा होती माझी. आयुर्वेदातली एखादी जादू मदत करेल मला?
एक उपाय आहे बहुधा माझ्याकडे.
कदाचित याने फरक पडेल.
कसली पानं आहेत ही?
तुळशीची. त्यात थोडा मध मिळवला की खोकल्यावरचं नैसर्गिक औषध बनतं.
हे पिऊन टाक, मॅगी. मग कदाचित तुझी तब्येत स्पर्धेत खेळण्यासाठी चांगली होईल.
पण हे कडू तर नाही ना?
फारसं नाही, मॅगी. त्यात मध मिसळलाय.
तिला अध्येमध्ये 20 मिलिलीटर तुळशीचा चहा प्यायला द्या. पुरेशी झोपही मिळू दे तिला. .
नक्की सर.


आठवड्याभराने....
टींग टाँग!
TING TONG!
आम्ही जिंकलो!
आम्ही यावर्षीचे चँपीयन ठरलो!
सर, तुम्ही मॅगीचा खेळ बघायला हवा होता. तिने डबल सेंचुरी मारली. दुसऱ्या टीमकडे तिच्या बॅटींगला उत्तरच नव्हतं.
तुमच्यामुळे शक्य झालं, सर. तुमचे खूप खूप आभार!
आभार नाही मानलेत तरी चालेल. नियमितपणे तुळशीचे सेवन करा.
एवढी पानं पुरेशी आहेत का?
हा! हा! हा! हा!

4 आवळा – हमखास गुण


संशोधनातून सुट्टी घेऊन आयुषमान स्वागत सोसायटीमधील मुलांच्या वार्षिक प्रश्नमंजुषा कार्यक्रमास उपस्थित राहिले.
आता पुढला प्रश्न. ऑस्ट्रेलियाच्या राजधानीचं नाव काय?
अंतराळात जाणाऱ्या पहिल्या मनुष्याचं नाव काय?
हॉटमेलची सहनिर्मिती करणाऱ्या भारतीय तंत्रज्ञाचं नाव काय?
उफ्! उफ़! भारताचं राष्ट्रगीत कुणी रचलं?
इक्बालची तब्येत बरी दिसत नाही.
त्याचा चेहरा लाल झालाय. त्याला थोडं थांबून आराम करायला सांगू.


अचूक उत्तर. अँड्रोमिडा संघाने उपांत्यफेरी जिंकलीय. ते अंतिम फेरीसाठी पात्र ठरलेयत.
अरे देवा! एवढं अपचन आणि मळमळलं नव्हतं कधी मला. अंतिम फेरीवेळी त्रास झाला नाही म्हणजे मिळवलं.
हॅलो इक्बाल, बरं चाललंय ना?
सर, मला अपचनासाठी काही औषध घ्यावं लागेल, असं वाटतंय.
आधी मला हे सांग की हा त्रास तुला कधीकधी होतो.
अलिकडेच आठवड्यातून काही वेळा होऊ लागलाय.
बरं, तुम्ही बाहेरचं, वरचं अन्न खाता? जंक फूड वगैरे?
हो खातो, मी स्वतःला रोखू शकत नाही.
चिंता करू नका.. आपण सगळेच ही चूक करतो. तुम्हाला एक आयुर्वेदीक औषध सुचवतो.
हो सर, लवकर सांगा.



तुम्ही घाईत आहात, म्हणून आपण आवळ्याचा फक्त रस बनवू. पण तुम्ही आवळा पाण्यात शिजवू शकता, आवळ्याचे तुकडे करून, त्यावर मीठ टाकून ते उन्हात सुकवूसुद्धा शकता.
तब्येत बरी नसेल तेव्हा तुम्ही सुकलेला आवळा खाऊ शकता तुम्हाला लगेच बरं वाटेल.
साधासरळ उपाय आहे. पण त्याने बरं वाटायला हवं.
विश्वास ठेवा. नक्की उपयोग होईल. पण रोज घेत जा हा रस.
नक्की घेईन.
आणि हो, बाहेरचं, वरचं खाणं बंद.
बापरे! किती खारट आहे!
पाच मिनिटांनी....
फक्त पाचच मिनिटांत मला बरं वाटू लागलंय.
ही आवळ्याची जादू! आता प्रश्नमंजुषा कार्यक्रमाला जा. लोक येऊ लागले असतील.
एका छोट्याशा आवळ्याच्या तुकड्यामुळे मला लगेच आराम कसा काय मिळाला?
आवळ्याचं चिमूटभर चूर्ण मेंदू, हृदय, फुफ्फुसं आणि यकृतासाठी गुणकारी असतं. डोळ्यांसाठीसुद्धा आवळा गुणकारी असतो.


बरं, आता शेवटचे दोन प्रश्न उरलेयत. दोन्ही संघांचे गुण समान आहेत. म्हणजे, कुणीही जिंकू शकतं.
त्यांची तब्येत बरीय वाटतं आता.
नशीब, तब्येत बरी झाली ते. त्यांच्याशिवाय मजा आली नसती प्रश्नमंजुषेला.
अचूक उत्तर. याबरोबरच अँड्रोमिडा संघ अंतिम फेरीत पोहोचलाय. अभिनंदन.
खूप खूप आभार सर, तुम्ही वाचवलंत आज मला.
सगळं ठीक झालं, यातच आनंद आहे मला.
सर तुमचे आभार मानण्यासाठी मी तुम्हाला छान चाट खिलवू का?
CHAAT
चाट
इक्बाल, तुम्ही नाही सुधारणार. परत आजारी पडायचंय का?
चिंता करू नका, सर. आता माझ्याकडे आवळ्याची शक्ति आहे.
हा! हा! हा! हा!

5 गुळवेल – रोगप्रतिरोधक क्षमता वाढवणारी




राहुल, तुझी अवस्था पाहून वाईट वाटतं मला.
आता बराय मी. पण मला त्या कडू औषधांचा वीट आलाय.
बिचारा. आता तुला पुन्हा ती औषधं नाही घ्यावी लागणार.
मालती, तुम्ही थोडा वेळ आराम करा. मी बघतो काय करता येईल ते.
बरं बेटा, आता मला सांग नेमकं काय होतंय तुला?
मलाच माहीत नाही. पण गेले काही महिने खूप वाईट गेले माझ्यासाठी.
माझ्या साऱ्या टेस्ट नॉर्मल आल्यायत, रक्ताची चाचणीसुद्धा.
नवलच आहे, राहुलला नक्की काय झालं असावं?
ठक!
THUD


त्याला तो आजार तर नाही? दुसरं काय असू शकतं? मला तर तीच शंका येतेय.
राहुल, दरवेळी ऋतू बदलला की तुझी तब्येत खराब होते का?
होय!
आजारी असतोस तेव्हा खूप थकल्यागत आणि अशक्त वाटतं का तुला?
होय!
बाहेरचं खाल्लं की नेहमी आजारी पडतोस का तू?
होय!
आत्ता कळलं तुझ्या आजाराचं कारण. तुझ्या आईला बोलव, राहुल.
काय झालं, सर? बराय ना सगळं?
तुमच्या समस्येचं कारण कळलंय मला.
माझी समस्या?
म्हणजे राहुलचा आजार हो!


मालती, राहुलची रोगांशी लढण्याची क्षमता (इम्युनिटी) खूप कमी आहे. मुलं मोठी होतात, त्यांची दिनचर्या बदलते तेव्हा त्यांची रोगप्रतिरोधक क्षमता कमी होते. राहुलमध्ये याची सगळी लक्षणं आहेत.
रोगप्रतिरोधक क्षमता कमी असल्याची लक्षणे
- सतत आजारी पडणे
- ऋतुबदलाने आजारी पडणे
- सतत अशक्त वाटत राहाणे
- सतत पोटाची समस्या जाणवणे
मी याचा विचारच केला नव्हता. पण काय उपाय करता येईल यावर?
माझ्याकडे रामबाण उपचार आहे याचा. गुळवेल घरात आणा.
गुळवेल?
गुळवेल रस
याच्यामुळे रोगप्रतिरोधक क्षमता वाढायला मदत होते. एक चमचा मधासोबत गुळवेलीचा रस प्यायचा. लवकर फरक दिसून येतो.
काही आठवड्यांनंतर....
सर, तुम्ही जादुगार आहात. राहुलची रोगप्रतिरोधक क्षमता चांगलीच वाढलीय. याआधी मी त्याला एवढं उत्साही आणि आनंदी पाहिलं नव्हतं.
ऐकून खूप बरं वाटलं मला.
आता तो शाळेतून सुट्टी घेत नाही आणि वर्गात खूप सक्रीय असतो.
अलिकडे मी सगळ्यांना गुळवेलीचा रस घ्यायला सांगू लागलेय.
छान, म्हणजे हा उपचार उपयोगी ठरला तर.
हे मस्तच औषध आहे, पण.
पण काय?
पुढल्या वेळी थोडं कमी कडू औषध द्या.
हा! हा! हा! हा!

6 कडुनिंब – विषनाशक


सगळी मुले हिवाळ्याच्या सुट्टीचा आनंद घेत होते. पण काहीजण विचारात हरवले होते.
हॅलो *शाहीद*! उदास का आहेस एवढा? तुझ्या दोस्तांबरोबर खेळायला का गेला नाहीस?
काही खास नाही, सर. गेल्या काही दिवसांपासून मला उत्साह वाटत नाहीये. माझ्या चेहऱ्यावर मुरमं आलीयत. काय झालंय कळत नाही.
मला उत्साहच वाटत नाहीये. वर्गातसुद्धा मला झोप येते.
लवकर थकायला होतं मला.
मी डॉक्टरकडे गेलो होतो. सगळ्या टेस्ट नॉर्मल आल्या. मला काय झालंय तेच कळत नाही.


काळजी करू नकोस, शाहीद. तुझी समस्या कळलीय मला.
तुझ्यातले दोष असंतुलित झालेयत.
आपण जे खातो, त्यामुळेसुद्धा होतं असं कधीकधी.
पुरेशी झोप घेतली नाही तरीसुद्धा असं होतं.
2:00 AM
हे दोष संतुलित करण्यासाठी आपण आयुर्वेदाची मदत घेऊ.
पण तू बाहेरचं खाणार नाहीस आणि पुरेशी झोप घेशील हे वचन दे आधी.
तब्येतीसाठी मी काहीही करेन, सर.
चल, तुझं औषध बनवू.


माझ्याकडे तुझ्या आजारावर रामबाण औषध आहे. त्यात कडुनिंब हा मुख्य घटक असतो.
कडुनिंब ही बहुगुणी औषधी वनस्पती आहे. ती रक्त शुद्ध करते, फुफ्फुसं साफ करते, पचन सुधारते, त्वचा चमकदार करते आणि अनेक आजार पळवून लावते.
तुझ्यासाठी कडुनिंबाचा चहा बनवतो मी. कडुनिंब तुझं शरीर शुद्ध करेल आणि तुझ्या आजाराची लक्षणं गायब करेल.
पण कडुनिंब खूप कडू असतं ना?
चिंता करू नकोस. आपण त्यात मध, लिंबू, वेलची टाकू.
लगेच होईल बनवून.
मध, लिंबू टाकलं तरी खूप कडू लागतंय हे.
एवढं काही वाईट नाही ते, शाहीद. पिऊन टाक सगळं.
अर्ध्या तासानंतर....
अच्छा, ही आहे कडुनिंबाची कमाल! एवढं कडू पिल्यावर परत प्यावं लागू नये म्हणून लोक लवकर बरे होतात का?
हा! हा! तू पुन्हा चेष्टा करतोयस, शाहीद. म्हणजे, कडुनिंब काम करू लागलंय, असं दिसतंय.


बरं होईपर्यंत दिवसातून दोनवेळा नक्की घे.
धन्यवाद सर. बरा होईन लवकरच. मग मला कडुनिंब घ्यायची गरज पडणार नाही.
पुढल्या दिवशी....
मला याचा फॉर्म्युला सापडत नाहीये. खूप तर्कवितर्क करून झाले.
कडुनिंबाचा चहा पिऊन पाहा.
बोललो नव्हतो की कडुनिंब नक्की उपयुक्त ठरेल.
सर, बरोबर बोलला होता तुम्ही, आता मला बरं वाटतंय.
हीच तर ताकद आहे कडुनिंबाची!
पण कडुनिंबाने मला गणिताचा गृहपाठसुद्धा वेळेत पूर्ण करायला मदत केली पाहिजे.
काही समस्यांवर आयुर्वेदातसुद्धा उपाय नाही.
हा! हा! हा! हा!

7 अश्वगंधा – उर्जा वाढवणारी




चिंता करू नका. सांगा मला, काय झालं?
आम्ही वार्षिक क्रीडा स्पर्धेच्या रिले शर्यतीसाठी कठोर सराव करतोय. पण खूप प्रयत्न केल्यावरही यश मिळत नाहीये.
अस्सं, तुमचं सगळ्यांचं खाणं-पिणं व्यवस्थित आहे ना?
होय, आम्ही बाहेरचं काही खात नाही, फक्त पौष्टीक पदार्थच खातो.
तुमच्या समस्येवर उपाय आहे माझ्याकडे.
अश्वगंधा
तुम्ही अश्वगंधा हे नाव ऐकलंय कधी?
नाही, गुणकारी औषधी वनस्पती आहे का?
हो तर!
अश्वगंधा ही नैसर्गिक उर्जा वाढवणारी वनस्पती आहे. तिच्यामुळे स्नायू मजबूत होतात आणि उर्जा वाढवतात. स्पर्धेच्या दिवसापर्यंत रोज तुम्ही अश्वगंथा पित जा.
मग आम्ही जिंकू?
ते कळेल नंतरच.
बरं मुलांनो, वाटलं तर त्यात थोडं दूध मिसळून प्या.


अशवगंधाच्या शक्तीमुळे उत्साह वाढून मुले पुन्हा जोशात सराव करू लागली.
अखेरीस, स्पर्धेचा दिवस उगवला.
एक-दोन, साडे माडे तीन!
मॅगीने मोठ्या त्वेषाने धावायला सुरुवात केली.
तिच्या संघाने लवकरच आघाडी घेतली.
मॅगीच्या संघाचे पुढले सहकारी आणखी वेगात धावले.


आता शेवटचा सहकारी उरला. तोवर संघाने चांगलीच आघाडी घेतली होती.
पण मागल्या वर्षीचा विजेता *विशाल*ही पुढे जायचा आटोकाट प्रयत्न करत होता.
विशालचे आव्हान असूनही राहुलने आघाडी कायम ठेवली. शेवटी राहुलच जिंकला.
आम्ही जिंकलो! तुमचे खूप खूप आभार, सर!
खूप खूप अभिनंदन, मुलांनो! मला तुमचा अभिमान वाटतो.
सर, तुमच्याशिवाय जिंकू शकलो नसतो आम्ही.
अश्वगंधाचे आभार माना, माझे नको.
हा! हा! हा! हा! ही अश्वगंधाची चांगली जाहिरात बनू शकते.

8 ब्राम्ही – मेंदूसाठी शक्तिवर्धक





बरोबर नाही चाललंय हे. पण तुम्ही सगळे हुशार आहात. घ्याल समजून.
आम्ही सगळे प्रयत्न करून बघितले. पण जमतच नाहीये.
यावर्षीसुद्धा आम्हाला चांगले गुण मिळणार नाहीत वाटतं.
आईबाबा प्रगती पुस्तक बघून काय बोलतील, याची भीती वाटतेय.
एवढी चिंता करू नका. तुमच्या समस्येवर उपाय शोधू आपण.
पण कसं, सर? आयुर्वेदीक औषधांची जादूसुद्धा इथे काही करू शकणार नाही.
कदाचित आयुर्वेदच मदत करू शकेल. तुमच्या समस्येचा उपाय आहे माझ्याकडे.
सांगा लवकर!



पण उपाय सांगण्याआधी मला तुम्हाला काही सुचवायचं आहे.
सर, आम्हाला फायदा होणार असेल तर आम्ही काहीही करू.
जेव्हा तुम्ही तणावाखाली वा गोंधळात असाल तेव्हा सर्वात आधी हळूहळू, खोलवर श्वास घ्या आणि श्वासावर लक्ष केंद्रीत करा. याने तुम्हाला शांत राहायला मदत होईल.
कितीही अभ्यास करायचा शिल्लक असो, पुरेशी झोप घेतलीच पाहिजे.
एखादा विषय कठीण वाटत असेल तर घाबरू नका. तो धडा पुन्हा काळजीपूर्वक वाचा. घाई करू नका.
आणि शेवटचं, ते गूढ औषध आहे – ब्राम्ही. मेंदूसाठी नैसर्गिक शक्तिवर्धक. ती तणाव कमी करते, स्मरणशक्ती वाढवते, मेंदू ताजातवाना ठेवते, लक्ष केंद्रीत ठेवायला मदत करते. तिच्या मदतीने तुम्ही आपलं ध्येय गाठू शकता.
ब्राम्ही चूर्ण
ब्राम्ही अर्धा चमचा दुधात मिसळून दिवसातून दोन वेळा प्यायचं. लवकरच तुम्हाला तिचा गुण दिसेल.



परीक्षा जवळ आली तसे मुलांना ब्राम्हीचा गुण जाणवू लागला.
सरांचा उपाय काम करतोय.
सर, आम्ही तुम्हालाच शोधतोय.
इथेच तर होतो मी. बोला, काय बोलायचंय?
तुम्ही मुलांना परीक्षेच्या तयारीत मदत कशी केली, हे मुलांनी सांगितलं आम्हाला.
तुमच्या सल्ल्याने कमालच झाली. मुलांनी पेपर चांगले सोडवले. हे लाडू आणलेयत तुमच्यासाठी.
लाडू कशासाठी? मुलांना पेपर चांगले गेले, यातच आनंद आहे मला.
पण आम्हाला तुमचे आभार मानायचे होते. तुमच्यामुळेच हे शक्य झालं.
आभार आयुर्वेदाचे माना, हे मी मुलांना नेहमी सांगत असतो.
आयुर्वेदाचे आभार मानायला तर आम्ही कधीच विसरणार नाही. कारण ब्राम्ही आम्हाला काही विसरुच देणार नाही.
HA HA HA HA

आयुष मंत्रालय
MINISTRY OF
AYUSH

TINKLE



प्राध्यापक आयुषमान

स्वागत सोसायटीची मुले आपल्या नव्या शेजाऱ्याला भेटण्यास उत्सुक आहेत. नव्या शेजाऱ्याने सोबत फर्निचरऐवजी भरपूर कुंड्या आणि रोपटी आणली आहेत. थोडाफार तपास करून मुले या नव्या शेजाऱ्यास, प्राध्यापक आयुषमान यांना भेटली. त्यांनी मुलांना आयुर्वेदाच्या अनोख्या दुनियेची ओळख करून दिली.

आयुष मंत्रालयाकडून पुरस्कृत या कॉमिकमधून आयुर्वेदाच्या पायाभूत सिद्धांताची ओळख होते. थोड्याफार औषधी वनस्पतींचा उपयोग करून आपण एक आरोग्यदायी आणि सुखकर जीवनशैली अवलंबू शकतो, हे यातून कळते.